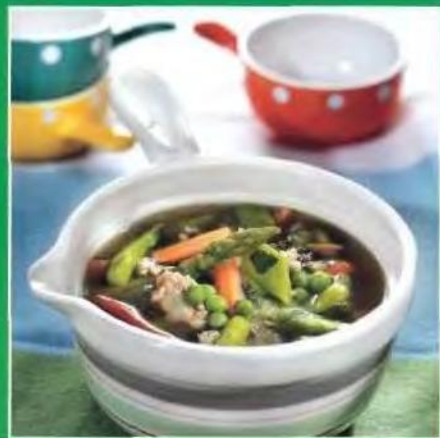
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№09 (107) май 2008

журнал для тех, кто любит готовить



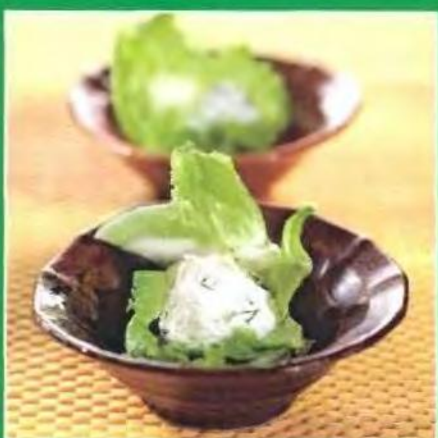


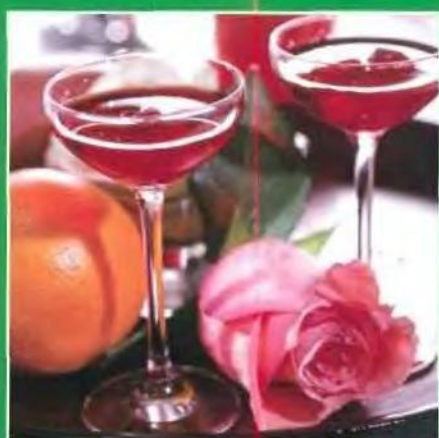










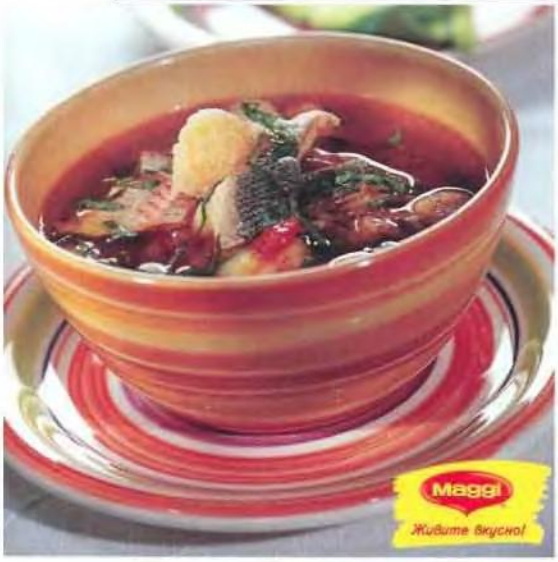


www.gastronom.ru

ISSN 1728-6948

■ суфле из лука-порея ■ закуска из творога и авокадо ■ рыбный суп с клецками ■ овощной суп «лючезе» ■ рулет из курицы с печенкой ■ говядина с солеными огурцами и медом ■ говядина с грибами ■ лапша с консервированным лососем ■ овощной кугель ■ блинчики с печенью трески ■ корзиночки с творогом и какао ■ лимонный пирог ■ яблочный десерт ■ зефир фруктовый ■ гранатовая «маргарита»





Дорогие друзья!
От всего сердца поздравляем вас с наступающими праздниками. Особенно хочется поздравить ветеранов с самым замечательным и достойным российским праздником – Днем Победы. Здоровья вам и долгих лет жизни!
Закончились конкурсы на лучший полезный рецепт и лучший рецепт выпечки. В следующем номере мы подведем их итоги, и вы узнаете имена победителей.
Ну, а те, кто не победил в этот раз, могут попробовать свои силы в новом конкурсе на лучшее блюдо из круп. Награда за самый интересный, самобытный рецепт – микроволновая печь Whirlpool. Присылайте ваши авторские рецепты до 1 августа 2008 года.

Желаем удачи.

Ваша редакция

условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈
блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

*
полезный совет

Maggi
блюдо, приготовленное с помощью продуктов МАГГИ

содержание

СПОНСОР РЕЦЕПТА

Tupperware



суфле из лука-порея

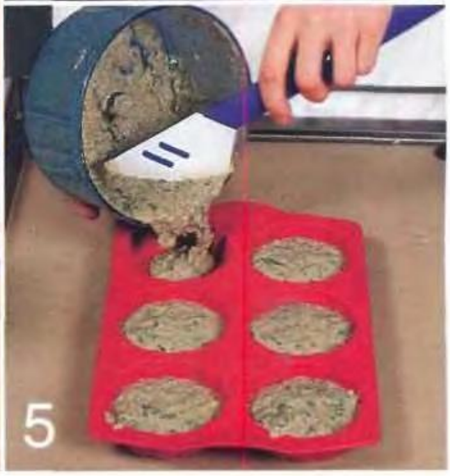
Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 191,4 ккал.
белки – 6,4 г, жиры – 15,1 г, углеводы – 7,4 г











ЧТО НУЖНО:

- **350 г** молодого лука-порея (белая часть)
- **1,5 ст. л.** оливкового масла
- **0,5** стакана овощного бульона
- **50 г** очищенных грецких орехов
- **2** яйца
- **2 ст. л.** натурального йогурта
- **по 2** веточки укропа, петрушки и тимьяна
- соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

При приготовлении суфле мы использовали изделия Tupperware®.

1 Лук-порей положить в двойной дуршлаг и тщательно промыть. Мелко нарезать на **разделочной доске ножом для овощей «Космос»**.

2 Разогреть в **сковороде «от Шефа» (20 см)** 1 ст. л. оливкового масла, добавить лук и обжарить, помешивая силиконовым скребком, 2–3 мин., до мягкости. Влить бульон, уменьшить огонь и варить 5 мин. Слить и остудить.

3 Грецкие орехи положить в **комбайн «от Шефа»** и порубить. Добавить порей, сменить насадку и взбить в однородное пюре. Зелень вымыть и измельчить. Отделить желтки от белков с помощью сепаратора из набора «Поваренок».

4 В **кувшине (1 л) «Веселый кулинар»** смешать силиконовым скребком желтки, зелень и йогурт, перелить в луковую смесь. Приправить солью и перцем, перемешать. Отдельно взбить в **комбайне «от Шефа»** белки в крепкую пену, а затем влить их в готовую смесь.

5 Разогреть духовку до 180 °С. **Силиконовую форму для тарталеток** сбрызнуть водой и переложить в нее смесь. Поставить на теплый противень и запекать 35–40 мин., пока суфле не поднимется. Подавать к столу немедленно, пока суфле не опало. Можно украсить помидорами и зеленью.

КСТАТИ

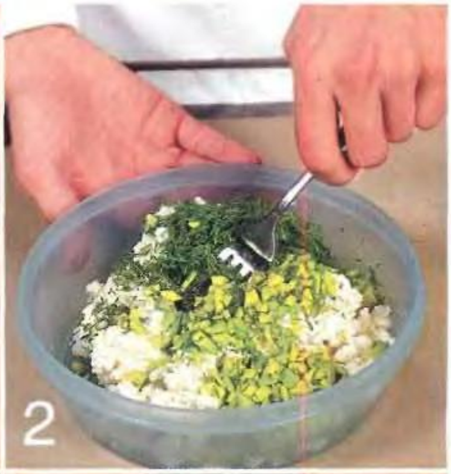


Силиконовая форма для тарталеток изготовлена из уникального гибкого и теплостойкого материала, который выдерживает перепад температуры от -25 °С до +220 °С. А это значит, что в силиконовой форме вы можете приготовить желе, мороженое и другие холодные десерты в морозильной камере, а также испечь пирожные, тарталетки, сладкие «корзинки», овощную или творожную запеканку – как в микроволновой печи, так и в духовом шкафу.

закуска из творога и авокадо

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 209 ккал,
белки – 13,9 г, жиры – 14,4 г, углеводы – 5,9 г









ЧТО НУЖНО:

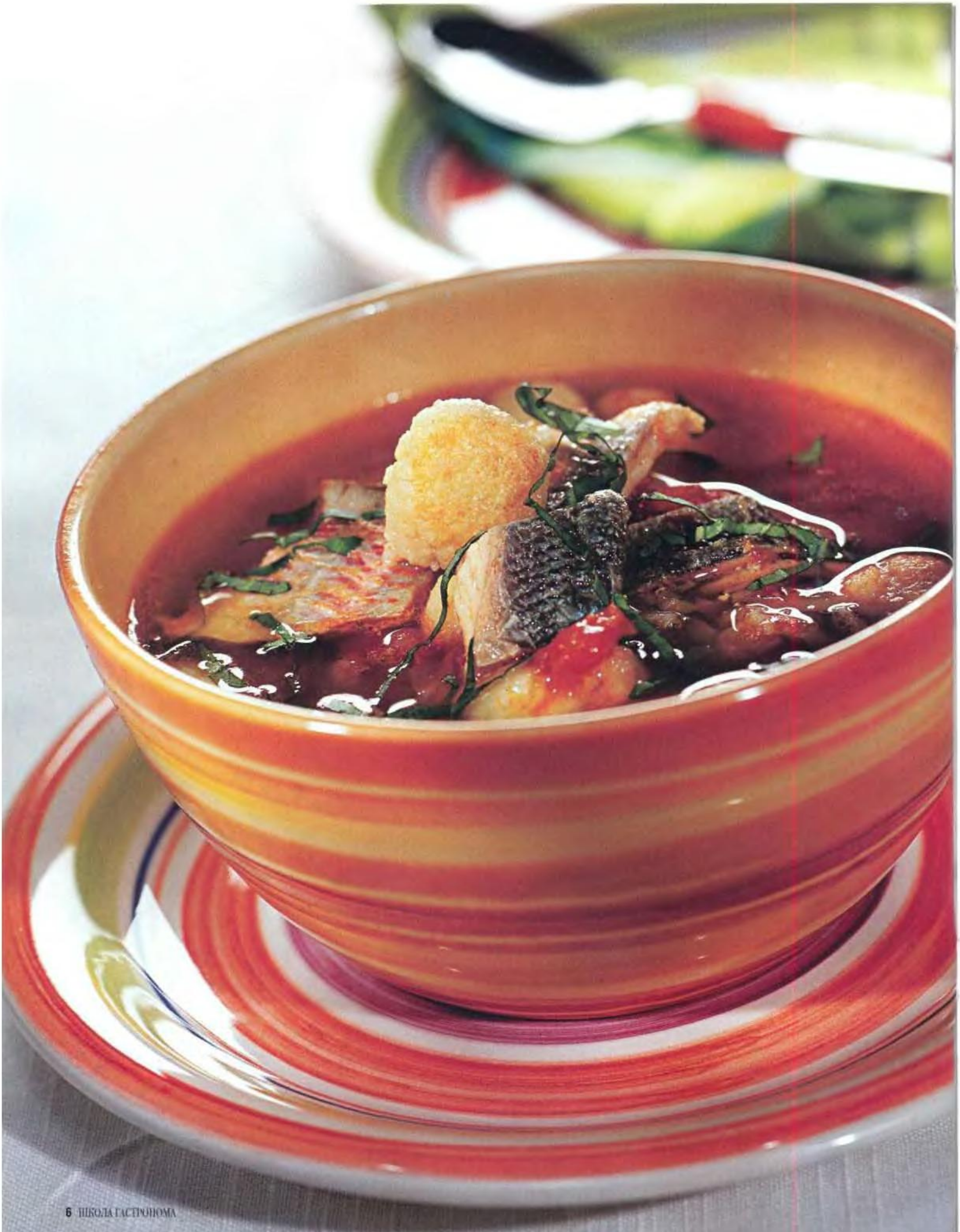
- **1** авокадо
- **250–300 г** творога
- небольшой пучок укропа
- **1 ч. л.** тертой лимонной цедры
- **8** больших листьев салата-латука
- соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры. Мякоть мелко нарезать. Укроп вымыть, обсушить и измельчить.

2 Добавить в творог авокадо, укроп и лимонную цедру, посолить по вкусу. Перемешать.

3 Салат вымыть, обсушить. Положить по 1,5 ст. л. творога с авокадо в центр каждого листика. Слегка прижать руками, чтобы получился «бутончик».



рыбный суп с клецками

ЧТО НУЖНО:

- **0,5** упаковки **МАГГИ® ЗАЖАРКА** с растительным маслом
- **3** тонких ломтика бекона
- **600 г** ассорти из свежей рыбы (окунь, треска, карп)
- **1 ст. л.** паприки + щепотка для украшения
- **3** помидора
- **4** картофелины

Для клецек:

- **3 ст. л.** манной крупы
- **1** яйцо
- **50 мл** молока
- щепотка соли

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 413,2 ккал,
белки – 35 г, жиры – 14,9 г, углеводы – 34,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Помидоры вымыть, сделать на кожице крестообразный надрез, затем обдать кипятком, очистить от кожуры и мелко порезать.

2 Бекон измельчить. Рыбу очистить, удалить кости и порезать небольшими кусочками.

3 Положить бекон в кастрюлю с толстым дном и обжарить без масла до образования золотистой корочки. Добавить рыбу и готовить 1–2 мин. Всыпать паприку, влить 1,5 л горячей воды. Довести до кипения. Варить 10 мин.

4 Картофель очистить, натереть на крупной терке, положить в кастрюлю вместе с помидорами. Варить, помешивая, 10 мин.

5 Приготовить клецки. Смешать манную крупу, яйцо, молоко, соль и петрушку. Накрыть пищевой пленкой и дать постоять 5–10 мин. С помощью ложки выкладывать клецки в суп и варить на медленном огне 10 мин.

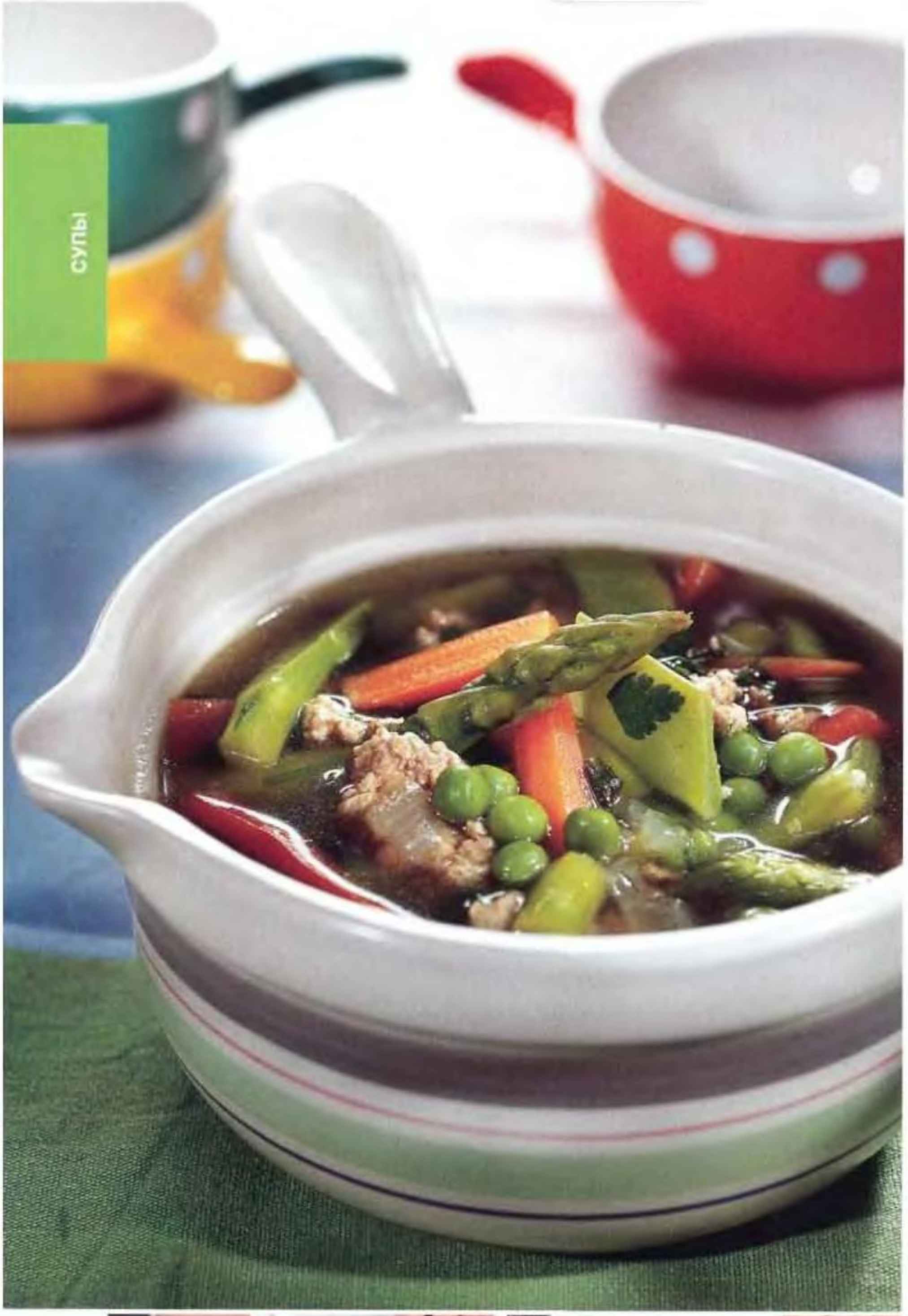
6 За 5 мин. до готовности добавить в кастрюлю **МАГГИ® ЗАЖАРКУ** с растительным маслом. Подать к столу, посыпав паприкой.



СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Суп получится острее и пикантнее, если добавить в него мелко нарезанный маринованный огурчик.





овощной суп «лючезе»

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** свежих весенних овощей – моркови, зеленого горошка, бобов, шпината, спаржи и зелени
- **3 ст. л.** оливкового масла
- **2** луковицы
- **150 г** фарша из свинины
- **150 г** фарша из говядины
- соль, молотый черный перец

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 244,6 ккал,
белки – 13,3 г, жиры – 36,5 г, углеводы – 11,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Овощи и зелень вымыть, очистить. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками, шпинат – полосками, молодые овощи – небольшими кусочками одинакового размера. Зелень измельчить.

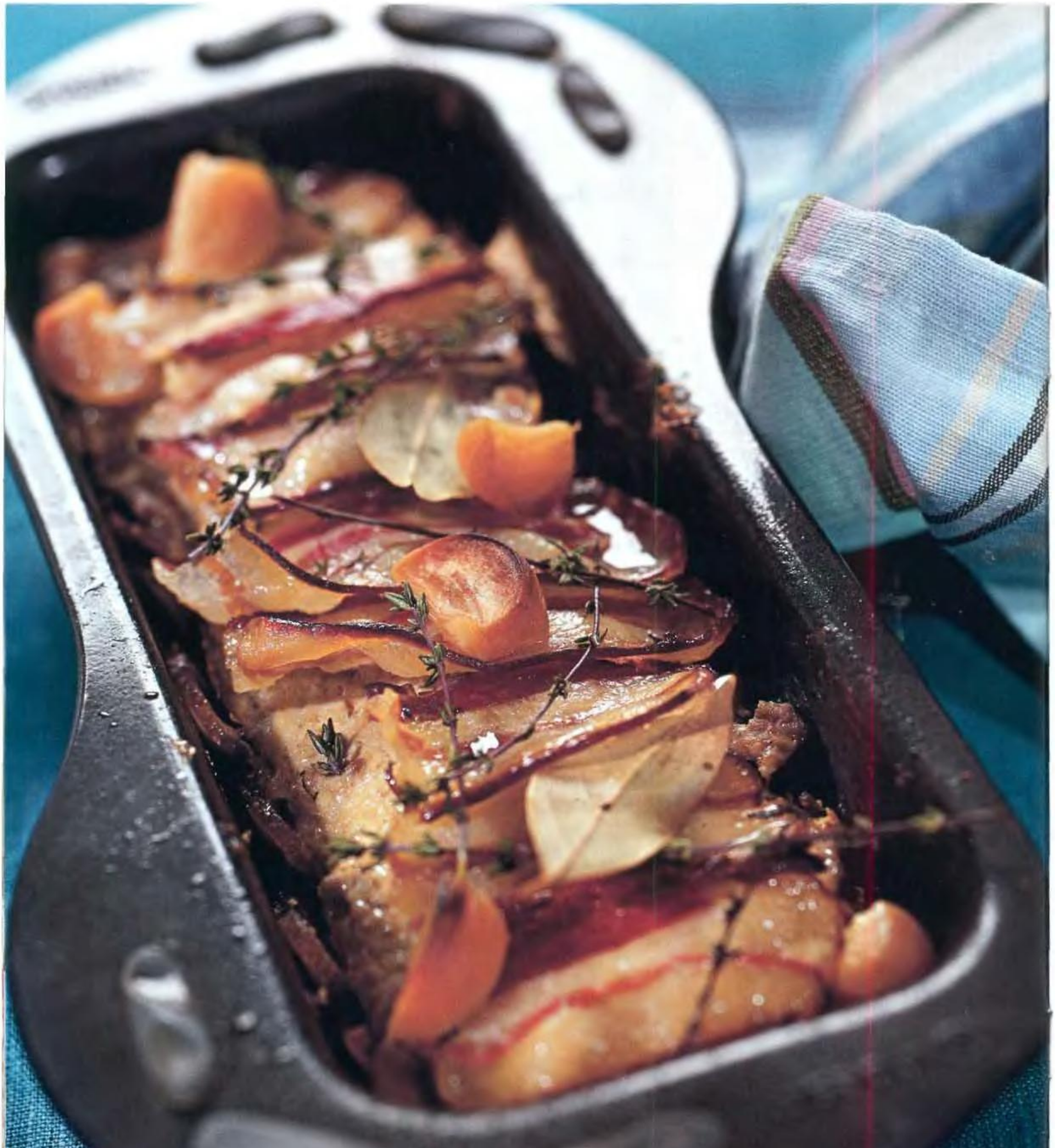
2 Разогреть масло в глубоком сотейнике. Положить лук. Обжаривать его на среднем огне в течение 5 мин., до мягкости. Добавить свиной фарш, готовить еще 5 мин. Положить говядину и жарить еще 10 мин., пока весь фарш не станет коричневого цвета.

3 Добавить в сотейник нарезанные овощи, приправить солью и перцем. Влить 1,5 л горячей воды, накрыть крышкой и варить 15–20 мин.


1


2


3

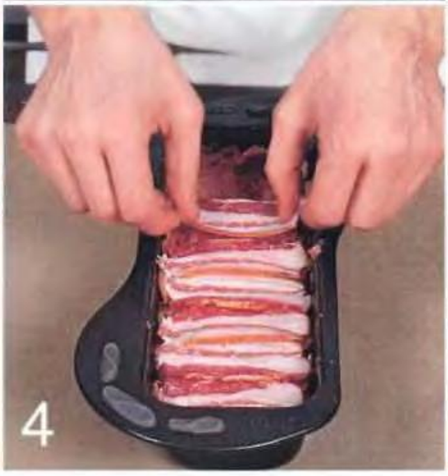


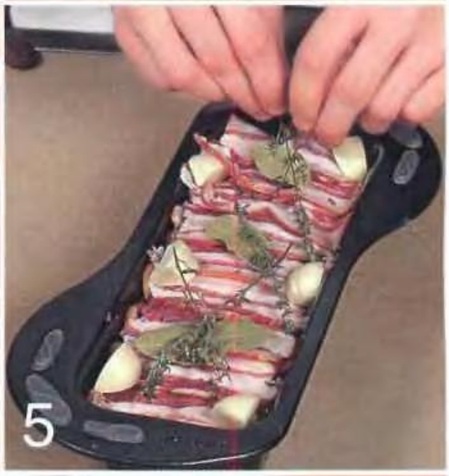
рулет из курицы с печенкой











ЧТО НУЖНО:

400 г куриного филе без кожи
150 г бекона
350 г нежирной свинины
250 г куриной печенки
3 яйца
4 ст. л. бренди
125 мл сливок жирностью 35%
300 г копченой грудинки
6 зубчиков чеснока
3 лавровых листа
2 веточки тимьяна
- пучок зеленого салата
- соль, перец

Время приготовления: 2 часа + 3 часа
Порций: 6
В 1 порции: 762,7 ккал,
белки – 50,7 г, жиры – 61,6 г, углеводы – 1,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриные грудки, свинину и куриную печенку вымыть, обсушить, нарезать кусками произвольной формы, сложить в чашу кухонного комбайна, добавить бекон. Измельчить. Взбить сливки. В получившийся фарш добавить слегка взбитые яйца и бренди, перемешать. Осторожно ввести взбитые сливки, приправить солью и перцем, еще раз перемешать.

2 Грудинку нарезать тонкими длинными полосками. Треть полосок отложить, остальные уложить поперечными рядами в прямоугольную форму для выпечки так, чтобы дно и бока были закрыты.

3 Заполнить форму получившейся мясной смесью.

4 Накрыть оставшимися полосками грудинки.

5 Сверху разложить лавровые листики и веточки тимьяна. Зубчики чеснока очистить и уложить по краям формы.



6 Разогреть духовку до 170 °С. Форму накрыть и поставить на противень, наполненный водой. Готовить в духовке 1 ч 30 мин.
Выключить духовку, слить из формы выделившийся жир. Вернуть форму в духовку и оставить на 1 ч. Перед подачей к столу провести лезвием ножа вдоль края формы, вынуть рулет, разрезать его на порционные куски.



говядина с солеными огурцами и медом

ЧТО НУЖНО:

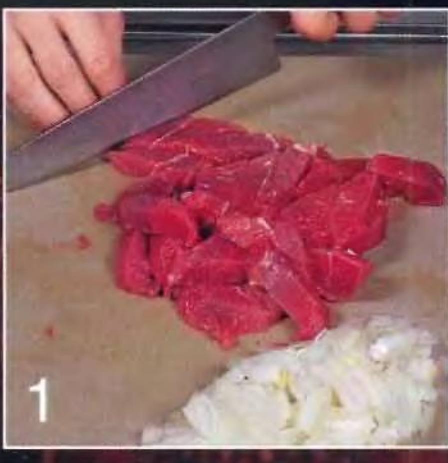
- **800 г** филе говядины
- **40 г** сливочного масла
- **1 ст. л.** растительного масла
- **2** луковицы
- **1** лавровый лист
- **3 ст. л.** меда
- **3 ст. л.** муки
- **4** небольших соленых огурца
- **1** стакан нежирных сливок
- соль, перец

Время приготовления: 1 час 25 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 535,5 ккал,
белки – 45,3 г, жиры – 22,8 г, углеводы – 37,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Говядину нарезать небольшими кусочками. Лук очистить и измельчить.

2 Разогреть в сковороде сливочное и растительное масло, обжарить лук, 4 мин. Добавить мясо и готовить на сильном огне, помешивая, 6 мин. Приправить солью и перцем, положить лавровый лист, добавить мед. Влить 700 мл воды, уменьшить огонь и готовить под крышкой 1 ч.
Огурцы нарезать тонкой соломкой. Влить в просеянную муку 1 половник бульона от говядины, перемешать. Добавить мучную смесь и огурцы в сковороду. Довести до кипения, готовить еще 5 мин. Влить сливки и прогреть блюдо до нужной температуры.






СПОНСОР РЕЦЕПТА
BRAUN

говядина с грибами

ЧТО НУЖНО:

- **800 г** филе говядины
- **1** небольшой красный острый перчик
- **0,5** стакана соевого соуса
- **0,5** стакана сухого красного вина
- **1 ч. л.** сахара
- **1 ч. л.** кумина
- **4–6** бутонов гвоздики
- **1** луковица
- **1** зубчик чеснока
- **200 г** шампиньонов
- **4 ст. л.** сливок жирностью 35%
- **1** желток
- **4 ст. л.** оливкового масла
- • соль, перец по вкусу

Время подготовки: 1 час 10 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 467,5 ккал,
белки – 46,4 г, жиры – 29,7 г, углеводы – 3,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Острый перец измельчить, удалив семена. Соевый соус и вино подогреть, не доводя до кипения; добавить сахар, острый перец, кумин и гвоздику, перемешать и снять с огня. Дать немного остыть.

2 Говядину вымыть, нарезать на порционные куски. Поместить мясо в вакуумный контейнер BRAUN, залить теплым маринадом и вакуумировать. Выпустить воздух из контейнера и вакуумировать еще раз. Поставить в холодильник на 1 ч.

3 Лук и чеснок очистить, измельчить в блендере. Шампиньоны вымыть, нарезать пластинками при помощи насадки для нарезки.

4 Разогреть в сковороде 1 ст. л. масла. Обжарить лук и чеснок до мягкости, 4 мин., затем добавить еще 1 ст. л. масла и грибы. Готовить на сильном огне, постоянно помешивая, 7 мин. Снять с огня, приправить солью и перцем.

5 Сливки и желток взбить вместе блендером с насадкой-венчиком. Влить в обжаренные грибы, перемешать.

6 Вынуть мясо из маринада, встряхнуть. Оставшееся оливковое масло разогреть в чистой сковороде. Обжарить куски говядины, по 6 мин. с каждой стороны. Влить грибную смесь. Тушить на небольшом огне 15 мин.

КСТАТИ

Блендер Braun Multiquick совместим с уникальной вакуумной системой Braun, которая поможет сохранить свежесть и качество ваших продуктов. Кроме того, вакуумные контейнеры в несколько раз ускоряют процесс маринования мяса, рыбы и овощей.





мясо

Магия супа

Ничто так не возбуждает аппетит, как аромат горячего, наваристого супа. Недаром ему отведено почетное место в любом меню.

У каждой хозяйки в списке любимых рецептов не меньше полудюжины разных супов и «фирменных» секретов их приготовления. Однако есть один секрет, общий для всех. Что делает суп таким насыщенным, ароматным и придает ему аппетитный золотистый оттенок? Конечно же, зажарка из лука и моркови.

вкусно и полезно

Суп — очень полезное и питательное блюдо. Он согревает, придает силы, улучшает пищеварение, а витамины и минералы в супах усваиваются лучше, чем в других приготовленных блюдах.

мировой суп

Мировая кулинария насчитывает около 1500 основных типов супов, каждый из которых имеет тысячи различных рецептов. Даже для приготовления всем знакомого и любимого борща их существует более 20.

Золотистые кусочки лука и оранжевой морковки выглядят в супе так аппетитно, что рука сама тянется за ложкой. Только вот сперва приходится потрудиться: пролить слезы за чисткой и нарезкой лука, затем натереть морковь, обжарить...

До недавних пор каждой хозяйке приходилось тратить время и силы на приготовление зажарки, но теперь без этого можно обойтись — просто воспользуйтесь готовой МАГГИ® ЗАЖАРКОЙ в виде пасты с кусочками овощей, приготовленной на растительном масле. Ведь в ней морковь и лук уже нарезаны и приготовлены, добавлена зелень для свежести и растительное масло, чтобы ваш суп украсили золотистые кружочки. Просто положите на литр супа 2 ст. ложки МАГГИ® ЗАЖАРКИ с растительным маслом на финальной стадии приготовления — и зовите всех к столу!





Смирнова О. П., г. Санкт-Петербург, 35 лет.

Крупные овощи теряют при варке меньше питательных веществ, чем мелкие, цельные кусочки — меньше, чем нарезанные. Чтобы лучше сохранить витамины, овощи закладывают только в кипящую воду.



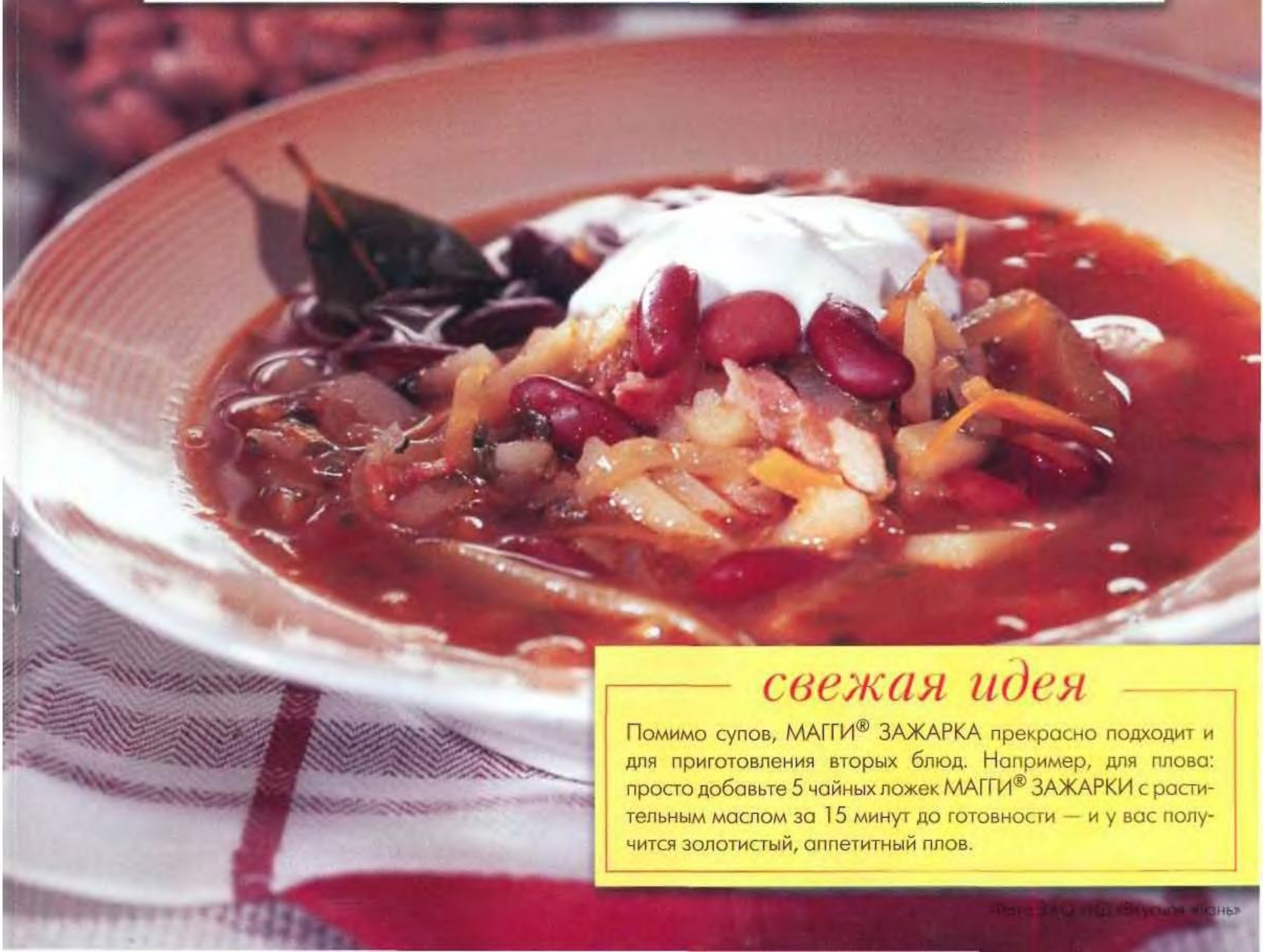
Рассольник с фасолью

На 4 порции

- **МАГГИ® ЗАЖАРКА с растительным маслом – 2 ст. ложки**
- **Вода – 1 л**
- **Консервированная фасоль – ½ стакана**
- **Картофель – 1 шт.**
- **Соленый огурец – 1 шт.**
- **Бекон – 50 г**
- **Томатная паста – 1 ст. ложка**
- **Растительное масло – 10 г**
- **Петрушка – ½ пучка**
- **Сметана – 40 г**

1. Бекон нарезать соломкой и обжарить с томатной пастой на растительном масле.
2. Вскипятить воду, добавить обжаренный бекон, нарезанный картофель. Варить 10 мин. на умеренном огне.
3. Затем добавить нарезанный соломкой соленый огурец и варить еще 10 мин.
4. За 5 мин. до готовности добавить МАГГИ® ЗАЖАРКУ с растительным маслом и фасоль.
5. Перед подачей посыпать рассольник мелко нарезанной зеленью петрушки и добавить сметану.

Время приготовления: 30 мин.



свежая идея

Помимо супов, МАГГИ® ЗАЖАРКА прекрасно подходит и для приготовления вторых блюд. Например, для плова: просто добавьте 5 чайных ложек МАГГИ® ЗАЖАРКИ с растительным маслом за 15 минут до готовности — и у вас получится золотистый, аппетитный плов.



ПАСТА

лапша с консервированным лососем

ЧТО НУЖНО:

- **1** морковка
- **1** луковица
- **2** зубчика чеснока
- **1** банка консервированного лосося
- **400 г** яичной лапши
- **1,5 ст. л.** растительного масла
- зелень укропа или тимьяна
- соль, перец

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 473,7 ккал,
белки – 22,3 г, жиры – 10,7 г, углеводы – 72 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь, лук и чеснок очистить, измельчить.
Обжарить овощи в разогретом масле, 5 мин. Добавить лосось вместе с соком, перемешать. Готовить 4 мин. Оставить в теплом месте до подачи к столу.

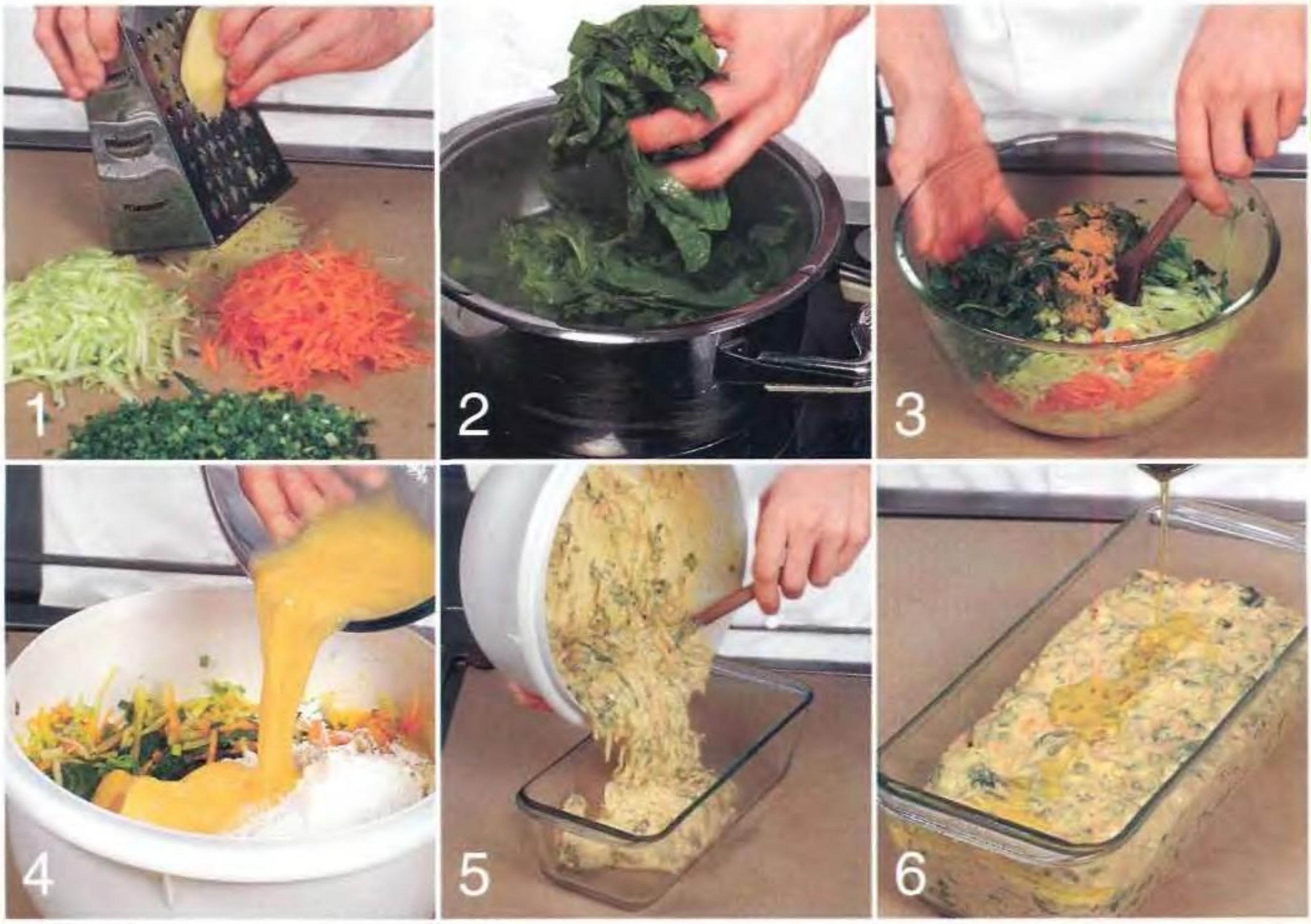
2 Лапшу отварить в кипящей подсоленной воде согласно инструкции на упаковке. Воду слить. Добавить в лапшу рыбу с овощами. Приправить солью и перцем, перемешать. Подать, посыпав укропом или тимьяном.


1


2



овощной кугель



ЧТО НУЖНО:

- **3 ст. л.** оливкового масла
- **3** яйца
- **500 г** шпината
- **1** кабачок
- **1** картофелина
- **2** морковки
- **4** пера зеленого лука
- **3** зубчика чеснока
- щепотка молотой куркумы
- **3 ст. л.** муки
- **5** веточек укропа
- соль, черный молотый перец

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 204,3 ккал,
белки – 7,2 г, жиры – 19,5 г, углеводы –17,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Овощи и зелень вымыть. Картофель, морковь и кабачок очистить, натереть на крупной терке. Слегка отжать. Зеленый лук, укроп и чеснок мелко нарезать, смешать с натертыми овощами.

2 В сотейник влить полстакана горячей воды, положить шпинат и отварить 1 мин., до мягкости. Слить воду, обсушить и нарезать шпинат полосками.

3 Добавить шпинат в овощную смесь. Положить куркуму, приправить солью и перцем по вкусу.

4 Всыпать в овощи просеянную муку, перемешать до получения густого теста. Добавить слегка взбитые яйца, тщательно перемешать.

5 Выложить массу в прямоугольную форму для запекания с высокими бортиками.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Налить оливковое масло в маленькую форму для запекания, прогреть в духовке 5 мин., а затем полить им сверху овощную смесь. Поставить кугель в духовку. Готовить 15 мин., затем снизить температуру до 180 °С. Запекать еще 15–20 мин., до тех пор, пока не образуется золотистая корочка. Подавать горячим или теплым; можно украсить свежей зеленью.

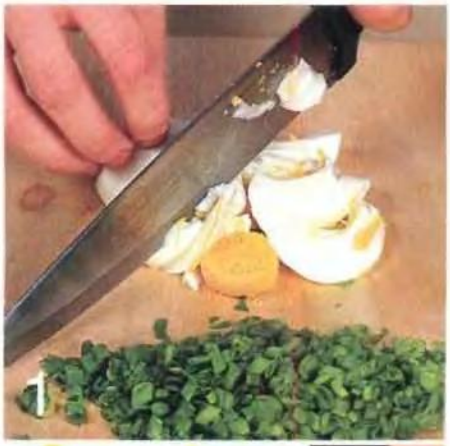
блинчики с печенью трески

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 387,4 ккал,
белки – 6,5 г, жиры – 35,3 г, углеводы – 10,9 г

ЧТО НУЖНО:

200 г консервированной печени трески
4 готовых блина
2 крутых яйца
• пучок зеленого лука
1 желтый сладкий перец









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук вымыть, обсушить и измельчить. Перец вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать небольшими кубиками. Яйца мелко порубить ножом. Печень трески обсушить бумажной салфеткой, размять вилкой.

2 Перемешать яйца, печень трески, перец и лук.

3 Положить на каждый готовый блин по 2 ст. л. начинки. Свернуть блины в рулет.



корзиночки с творогом и какао











ЧТО НУЖНО:

Для корзиночек:

250 г песочного печенья
1 ст. л. коричневого сахара
4 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. молотой корицы

Для начинки:

400 г творога
100 г тертого белого шоколада
150 мл сливок жирностью 35%
5 яиц
1 стакан сахара
300 мл жирной сметаны
1 стручок ванили
1 палочка корицы
4 ст. л. какао-порошка

Время подготовки: 4 часа
Приготовления: 50 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 382 ккал,
белки – 12,6 г, жиры – 18,9 г, углеводы – 40,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Творог положить в дуршлаг, выстланный марлей, накрыть. Поставить в кастрюлю и поместить сверху груз весом 4–5 кг. Оставить на 4 ч.

2 Порционные формочки смазать сливочным маслом. Печенье растолочь, добавить сахар, корицу и масло, тщательно перемешать. Распределить получившуюся массу по дну и бортикам формочек. Поставить на самый низкий уровень духовки и запечь при 180 °С, 10 мин. Дать остыть.

3 Сливки перелить в сотейник. Стручок ванили разрезать пополам, кончиком ножа выскрести в молоко семена, положить сам стручок и довести до кипения, но не кипятить. Накрыть крышкой и дать остыть, затем стручок удалить.

4 Отжатый творог протереть через мелкое сито. Добавить шоколад, сливки и сахар. Растереть. По одному вбить яйца, каждый раз тщательно перемешивая. Добавить сметану и еще раз перемешать.

5 Уменьшить температуру духовки до 160 °С. Разложить тесто по подготовленным корзиночкам. Поставить их в глубокий противень, на 1/3 высоты формочек заполненный водой. Запекать 20 мин. Дать остыть до комнатной температуры, затем поместить в холодильник на 2 ч. Перед подачей измельчить в ступке палочку корицы, смешать с какао-порошком и присыпать получившейся смесью корзиночки. Можно украсить свежими фруктами или цукатами.

КСТАТИ

По инициативе редакции журнала «Гастрономъ» Издательский дом «Вкусная жизнь» приступил к выпуску серии книг по кулинарии. В продаже уже появились книги «Про макароны», «Про завтраки», «Про салаты» и «Про шоколад». Это один из 100 рецептов шоколадных блюд.



СПОНСОР РЕЦЕПТА

BRAUN









лимонный пирог 





ЧТО НУЖНО:

100 г холодного сливочного масла + 0,5 ст. л. для смазывания формы
175 г просеянной муки
2 ст. л. сахара
- желток
- щепотка соли

Для начинки:

6 яиц
250 г сахара
5 лимонов
150 мл сливок жирностью 35%
- сахарная пудра

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 286,3 ккал,
белки – 4,6 г, жиры – 14,4 г, углеводы – 34,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сливочное масло нарезать кубиками, растереть с мукой, сахаром и солью. Добавить желток и 1 ст. л. холодной воды. Замесить тесто. Скатать в шар, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 20 мин.

2 Лимоны вымыть. С трех лимонов снять цедру и измельчить ее при помощи блендера. Используя соковыжималку для цитрусовых, из всех лимонов выжать сок.

3 Взбить яйца с сахаром блендером с насадкой-венчиком, добавить лимонную цедру и сок. Оставить на 10 мин.

4 Форму для выпечки диаметром 24 см смазать сливочным маслом. Раскатать тесто в большой круг и проложить им форму так, чтобы края выступали над формой. Сделать вилкой несколько проколов в тесте. Поместить на 10 мин. в холодильник.

5 Застелить тесто пергаментом, насыпать сверху сухую фасоль. Выпекать 12–15 мин. при 190 °С. Удалить фасоль и пергамент. Оставить в духовке еще на 10–12 мин.

6 Начинку процедить, добавить сливки, перемешать. Влить начинку в форму. Снизить температуру в духовке до 150 °С и запекать 30–35 мин. Достать из духовки и оставить на 45–50 мин, вынуть из формы. Посыпать сахарной пудрой.





КСТАТИ

Блендер Braun Multiquick отвечает самым высоким стандартам качества. С его помощью вы сможете без усилий и очень быстро приготовить разнообразные блюда, взбить крем или соус, нарезать мясо или сыр, измельчить орехи или чеснок.

яблочный десерт

ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** яблок
- **1 ст. л.** сидра или яблочной водки
- **100 г** сахарной пудры
- **50 г** сливочного масла
- **2** яйца
- сок половины лимона
- соль









Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 350,7 ккал,
белки – 4,8 г, жиры – 14,7 г, углеводы – 49,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить яблочное пюре. Яблоки очистить, удалить сердцевину. Мякоть нарезать кусочками, положить в сотейник, влить 1 ст. л. воды и лимонный сок. Готовить на медленном огне 10 мин., пока жидкость не выпарится.

2 Добавить сахарную пудру, сливочное масло, водку, соль. По одному вбить яйца. Тщательно перемешать.

3 Вылить яблочную смесь в форму для запекания. Поместить ее в другую форму большего размера. Влить в большую форму столько горячей воды, чтобы она доходила до середины формы с яблочной смесью. Готовить в духовке 1 ч 10 мин. Вынуть, охладить, разложить по бокалам. Можно украсить кусочками свежего яблока.

зефир фруктовый

ЧТО НУЖНО:

3	яичных белка
2 ст. л.	любого варенья или джема
3 ст. л.	сахара
1 ч. л.	желатина в порошке

Время приготовления: 35 мин.
Количество: 20 штук
В 1 штуке: 90 ккал,
белки – 3 г, жиры – 0 г, углеводы – 19,5 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Желатин всыпать в сотейник, замочить в 2 ст. л. холодной кипяченой воды. Когда набухнет, добавить еще 0,25 стакана воды. Нагреть на медленном огне до полного растворения желатина. Варенье и сахар положить в небольшую кастрюлю, поставить на маленький огонь и варить 4–5 мин. Немного остудить и протереть через сито.

2 Белки взбить в крутую пену. Продолжая взбивать, добавить варенье и желатин.

3 Переложить массу в кондитерский мешок, отсадить на лист пергамента в виде «розанчиков». Поместить в холодильник на 1–2 ч. Перед подачей присыпать сахарной пудрой.


1


2


3

гранатовая «маргарита»





ЧТО НУЖНО:

8 кубиков льда
+ лед для шейкера
100 мл белой текилы
4 ст. л. сока лайма
1 гранат
2 ст. л. апельсинового ликера

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 175,4 ккал,
белки – 0,9 г, жиры – 0 г, углеводы – 17,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Гранат разрезать пополам. С помощью соковыжималки для цитрусовых выжать сок.

2 В шейкер влить гранатовый сок, сок лайма, текилу и апельсиновый ликер. Добавить лед. Несколько раз встряхнуть. В бокалы положить по 4 кубика льда, влить коктейль.





читайте в следующих выпусках:

- маковый торт
- бараньи ребрышки с молодым чесноком
- суп из копченой свинины
- пирог со шпинатом и фетой

следующий номер выйдет 19 мая

где купить

- **Tupperware** единая справочная, тел.: 8-800-200-6000, www.tupperware.ru

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№ 09 (107), май 2008
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова

главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
бильдредактор Сергей Ткаченко
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Александр Ильин, Алла Сергеева, Анна Туревская
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Надежда Лыжникова, тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070 факс: (495) 725-1070, доб. 5108
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова, Виктор Фролкин

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва) Тираж: 230 300 экз. Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07. 2003 г.